

# MARLEY SPOON



## Hähnchenbrust-Sandwich

mit Avocado und Tomatensalsa



20-30Min.



2 Personen

Bei diesem Sandwich kommt zum gegrillten Hähnchen und den reichhaltigen Avocadoscheiben eine frische Tomaten-Salsa hinzu. Die Baguette-Brötchen werden vor dem Bauen noch einmal kurz im Ofen aufgebacken und schon ist alles fertig!



## Was du von uns bekommst

- 1 Avocado
- 1 Tomate
- 1 Packung Rucola
- 1 rote Zwiebel
- 40g Ketchup <sup>9</sup>
- 1 unbehandelte Zitrone
- 1 Packung Baguettebrötchen <sup>1</sup>
- 1 Packung Borgmeier Hähnchenbrust aus dem Paderborner Land
- 5g Mexican Allrounder

## Was du zu Hause benötigst

- Olivenöl
- Salz
- Schwarzer Pfeffer

## Küchenutensilien

- Backofen mit Grillfunktion
- mittelgroße Pfanne

Vergiss nicht, dein Gemüse noch mal gut abzuwaschen, bevor du es verwendest.

## Kochtipps

Für dieses Rezept bekommst du eine große Hähnchenbrust statt zwei kleiner Stücke, aber in der gleichen Menge. So sparen wir Verpackungsmüll und können dir weiterhin gute Fleischqualität anbieten.

## Allergene

Gluten (1), Sellerie (9). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

## Nährwertangaben pro Portion

Kalorien 740.0kcal, Fett 34.3g, Eiweiß 28.9g, Kohlenhydrate 70.9g



### 1. Hähnchen marinieren

Das **Hähnchenfilet** mit der Hälfte des **Mexican Allrounders** und 2EL Olivenöl marinieren. Den Backofen auf 200°C Ober- und Unterhitze vorheizen.



### 2. Hähnchen braten

Eine mittlere Pfanne hoch erhitzen und die **Hähnchenbrust** darin ca. 1-2Min. von jeder Seite anbraten, salzen, pfeffern und für ca. 12-15Min. auf mittlerer Schiene in den Ofen geben. Die **Brötchen** ebenfalls in den Ofen legen und ca. 10-12Min. oder bis goldbraun aufbacken. Zwischendurch 2-3 mal wenden.



### 3. Avocado vorbereiten

Inzwischen die **Avocado** mit einem Messer halbieren und mit einem Löffel vorsichtig aus der Schale lösen. **Avocado** in Scheiben schneiden und auf einen Teller geben. Die Schale der **Zitrone** abreiben und den Saft auspressen. Die **Avocado** mit 1-2EL **Zitronensaft** marinieren.



### 4. Salsa herstellen

Die **Tomate** vierteln, vom Kerngehäuse befreien und in feine Würfel schneiden. Die **Zwiebel** schälen, halbieren und ebenso in Würfel schneiden. Den **Ketchup** mit den **Tomatenwürfeln**, der **Zwiebel** und dem restlichen **Gewürz** vermengen und mit Salz, Pfeffer und etwas **Zitronenabrieb** abschmecken.



### 5. Sandwich zusammenstellen

Nun das **Hähnchenfilet** aufschneiden, etwas **Rucola** klein schneiden. Die **Brötchen** mit **Hähnchen**, **Rucola**, **Salsa** und **Avocado** nach Geschmack belegen.



### 6. Rucolasalat zubereiten

Den restlichen **Rucola** mit der restlichen **Salsa** und etwas Olivenöl vermengen, als Salat zu den Sandwiches servieren.

Fragen zur Zubereitung oder zum Rezept? Deine Koch-Hotline: **030 208 480 510**

Aus 100% Altpapier • Schau dir das Rezept in deinem Konto auf [marleyspoon.de](https://marleyspoon.de) an.     **#marleyspooning**